

Noviembre

**Elija un mejor bocadillo con su familia.
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!**

Los boniatos son sabrosos, económicos y nutritivos. Se pueden preparar de muchas de las mismas maneras que las papas y estos sabrosos tubérculos están llenos de **fibras, vitamina E y beta caroteno**. The Dietary Guidelines for Americans (pautas alimentarias para estadounidenses) nos animan a comer más verduras anaranjadas como los boniatos.

Boniatos “horneados”

Puede hacer boniatos horneados en muy poco tiempo.

- Simplemente friegue la piel de un boniato pequeño a mediano (de entre 5 y 7 pulg. [13 y 18 cm] de largo) bajo agua corriente.
- Pínchelo con un tenedor unas cuantas veces.
- Colóquelo en el microondas en potencia alta durante 3 a 5 minutos, délo vuelta y cocínelo 3 a 5 minutos más. Deje enfriar el boniato para que sea seguro tocarlo.
- Córtele transversalmente. Déle sabor con 1 cucharadita de margarina y una pizca de sal y pimienta o hágalo dulce rociándolo con canela.

**¡Disfruten del
tiempo juntos!
Jueguen a su manera.
Una hora por día.**

Puré de boniatos

Siga las instrucciones de los boniatos “horneados”. Al retirarlo del microondas, extraiga la pulpa y colóquela en un recipiente. Mezcle vigorosamente con puré de manzanas sin endulzar o leche hasta tener consistencia de puré. Agregue sal y pimienta o salsa picante a gusto.

Boniatos fritos

- Precaliente el horno a 425 °F (218 °C).
- Friegue la cáscara del boniato debajo del agua corriente.
- No es necesario pelarlo; simplemente córtelo en gajos como las papas fritas gruesas.
- Distribúyalos en una asadera y rocíelos con aceite vegetal, apenas lo suficiente como para cubrirlos ligeramente.
- Hornéelos aproximadamente 20 minutos, dándolos vuelta 1 vez.
- Espolvoree sal y pimienta o condiméntelos con comino y pimienta de cayena al sacarlos del horno.

